



La Gripe y el Embarazo

Algunas cosas que debe saber

Si está embarazada, o planea quedarse embarazada, debe hacer planes especiales para protegerse a sí misma y a su recién nacido.

La gripa/e (influenza) es una enfermedad viral muy contagiosa que ocurre cada año y generalmente culmina en los meses de invierno. Los cambios en el sistema inmunológico durante el embarazo pueden hacer que las mujeres sean más vulnerables a la gripa y que tengan mayor riesgo de desarrollar enfermedades y complicaciones graves, incluyendo la hospitalización durante el embarazo o el postparto. Esto puede llevar a problemas serios para usted y su bebé, incluso podría causar un trabajo de parto y parto prematuros.

La vacunación anual contra la gripa es una de las mejores maneras de proteger a la madre y al bebé. Las vacunas ayudan al cuerpo con su proceso natural de desarrollar inmunidad. Los estudios muestran que recibir la vacuna contra la gripa durante el embarazo brinda cierta protección al bebé durante y después del embarazo. Se han puesto vacunas contra la gripa a millones de mujeres embarazadas durante muchos años y no se ha demostrado que le haga daño a las mujeres embarazadas ni a sus bebés. Las investigaciones muestran que las mujeres que obtuvieron la vacuna contra la gripa durante el embarazo tenían menos posibilidades de abortar espontáneamente y sus bebés tenían menos posibilidades de ser hospitalizados por causa de la gripa. También es importante animar a las personas cercanas a usted y a su bebé a vacunarse.

Si está embarazada y cree que tiene gripa, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Los medicamentos antivirales pueden tratar los síntomas de la gripa y funcionan mejor si se inician cuanto antes. Es posible que le preocupe tomar medicamentos u obtener la vacuna contra la gripa por cómo podría afectar a su bebé. Expertos médicos concuerdan en que tener gripa durante el embarazo supone muchos más peligros para el bebé que cualquier riesgo que podría causar tomar drogas antivirales o vacunas.

La lactancia protege a los bebés porque la leche materna pasa sus anticuerpos a su bebé, sin embargo la lactancia no reemplaza la vacuna contra la gripa. Los anticuerpos (proteínas inmunológicas) en la leche materna ayudan a combatir la infección. Si se contagia de la gripa, no deje de amamantar. Continúe amamantando a su bebé mientras reciba tratamiento por la gripa al menos que su proveedor de atención médica indica el contrario.

Para más información sobre proteger a los bebés contra la gripa, visite: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/parents/index.htm>

Para más información sobre la gripa y cómo protegerse a sí misma, visite:

- <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/vaccine/pregnant.htm>
- http://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/vaccine/qa_vacpregnant.htm
- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu/RecursosenelidiomaEspanol.aspx





La Gripe y el Embarazo

Algunas cosas que debe saber

Protéjase de la gripe/e

- Obtenga la vacuna contra la gripe para usted y los miembros de su familia. Para más información, visite:
 - www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/InfluenzaEmbarazo/
 - www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htmPara saber dónde puede recibir la vacuna contra la gripe, visite: www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu/RecursosenIdiomaEspañol.aspx
- Lávese las manos con frecuencia. Lleve con usted desinfectante para manos a base de alcohol para cuando no tenga agua y jabón.
- Cúbrase cuando tosa para prevenir la propagación de los gérmenes de la gripe.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Manténgase lejos de familiares y amigos que estén enfermos tanto como sea posible.
- Conozca los síntomas de la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si se enferma. Los síntomas de la gripe incluyen: fiebre, tos y/o dolor de garganta, nariz mucosa o congestionada, dolor de cabeza y/o del cuerpo, escalofrío, fatiga, náusea, vómito y/o diarrea.
- A menos que su proveedor de atención médica le diga que vaya para un examen, quédese en su casa hasta que se le haya estado sin fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para la fiebre.
- Si tiene gripe, tome los medicamentos antivirales y para la fiebre que le recomiende su proveedor para los síntomas.

Planes para sus necesidades especiales

- Sepa quién puede ayudarla a usted y a su familia si se enferma. Mantenga una lista de números de teléfono, incluyendo su proveedor de atención prenatal.
- Continúe amamantando, incluso si se enferma, a menos que su proveedor de atención médica le diga que no lo haga.

Obtenga atención de emergencia si pasa cualquier de lo siguiente:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómito severo o persistente.
- Una fiebre alta que no responde al Tylenol® (o marca equivalente de la tienda).
- Menos o nada de movimiento de su bebé.

Más información

Información general sobre la gripe

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu/RecursosenIdiomaEspañol.aspx

Más información sobre el embarazo y la influenza

<http://espanol.flu.gov/at-risk/pregnant/index.html#>

La influenza: una guía para los padres

www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/languages/flu_guide_parents_sp.pdf



DOH 950-170 February 2013 Spanish

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY llame al 711).